

栄えある受章おめでとうございます

長年の功績が称えられ

秩父宮章を受章

井内石生さん

約50年にわたり、地域の陸上競技の普及・振興に長年携わった功績が評価され、平成24年度公益財団法人日本陸上競技連盟秩父宮章を受章。10月5日にスポーツ祭東京2013で贈呈を受けた井内石生さんが、瀧町長へ報告のため7日に来庁しました。

中学生の頃に陸上をはじめて以来、昭和39年からは審判員として陸上競技に従事。他には、第4代追分町陸協会長や安平町体協理事などを歴任され、現在は苦小牧地方陸上競技協会副会長・北海道陸上競技協会参加を務めています。



井内さんに受章の感想を伺わせていただきました。

(受章おめでとうございます)

・ありがとうございます。ただ、一人の力で受章することができたわけではない。陸上を通して関わった皆さんの協力があったはじめて受章できた。

(半世紀以上陸上競技に携わってこれたのは?)

・大変なことも幾度もあったけど、やはり陸上が好きだから続けてこれたのかな。他にも、陸上競技ができる環境を作ってくれていた先輩方への感謝の気持ちも強かったかな。若い人とも関わりがあるし、若さも保てるかな。

(桐生祥秀(洛南高)など若い選手も誕生していますが陸上人気は?)

・競技人口は減少しているかな。走ることが、スポーツでも基本動作ではあるが、教育環境が少ないとかなのかな。けど、東京でオリンピック競技が開催することになったし、陸上競技も盛り上がりを見せたら良いな。(陸上競技にはこれからも携わりますか?)

・これからも恩返しとして続けていきたい。それに、オリンピックも見たいし元気でいらないとね。

と話してくれました。

井内さん受章おめでとうございました。

歩いて歩いて地球一周

中田良吉さん(追分美園81歳)

に感謝状



町が推奨するセルフケアに務めてきた中田良吉さんに、町から感謝状が贈られました。

歩くことを始めたきっかけは、平成14年度(当時は追分町)から始まった「歩くを極める教室」でした。以来、現在の「ほっとぬくもり健康倶楽部」にも参加し11年間歩き続け、地球1周(約4万キ)を達成した中田さんに歩き続けるための秘訣をお聞きしました。

―歩き始めた頃と現在の、体調の変化を教えてください。

・もともと血圧が高く、教室参加当初は最高180×200(mm/Hg)でした。今でも薬を飲んでいますが、現在は朝起きてすぐの血圧が最高150×160でも、朝のウォーキング後は最高120×130まで下がっているの歩いている効果だと思っています。

もともと風邪を引く体質といつて

いいほど、よく風邪を引いていましたが、歩いているおかげなのか、歩くようになってから10年間、血圧の薬もコレステロールの薬も変わっていないし、風邪を引かなくなりました。歩くことが一番安上がりな健康法だと皆に話しています。

―1日平均の歩数は?

・始めた頃は1日1万4千歩(距離にして約10キ)、現在は無理をしないで1万歩(約7キ)歩いています。

―歩き続けるための秘訣は?皆さんにアドバイスをするとしたら?

・続けることは難しい。でも私の場合は楽しみがある。野草や野鳥を眺めるのが楽しみで、鳥とおしゃべりしています。家の回りにいる2匹のスズメがお出迎えをしてくれて、歩く道に現れるカラスともおしゃべりします。アドバイスをするとしたら、歩くことを目的にするよりは、歩くことで楽しみを持つと続けられますよ。

―まだまだ歩き続けますか?

・100歳まで歩けると思っています。少なくともあと10年は歩き続けたい。地球1周が終わったので、次は歩数で6千万歩を目指したいです。

とてもイキキキとお話しいただきました。中田さんの言うとおり、歩くことは安上がりですね。皆さんも挑戦してみませんか?